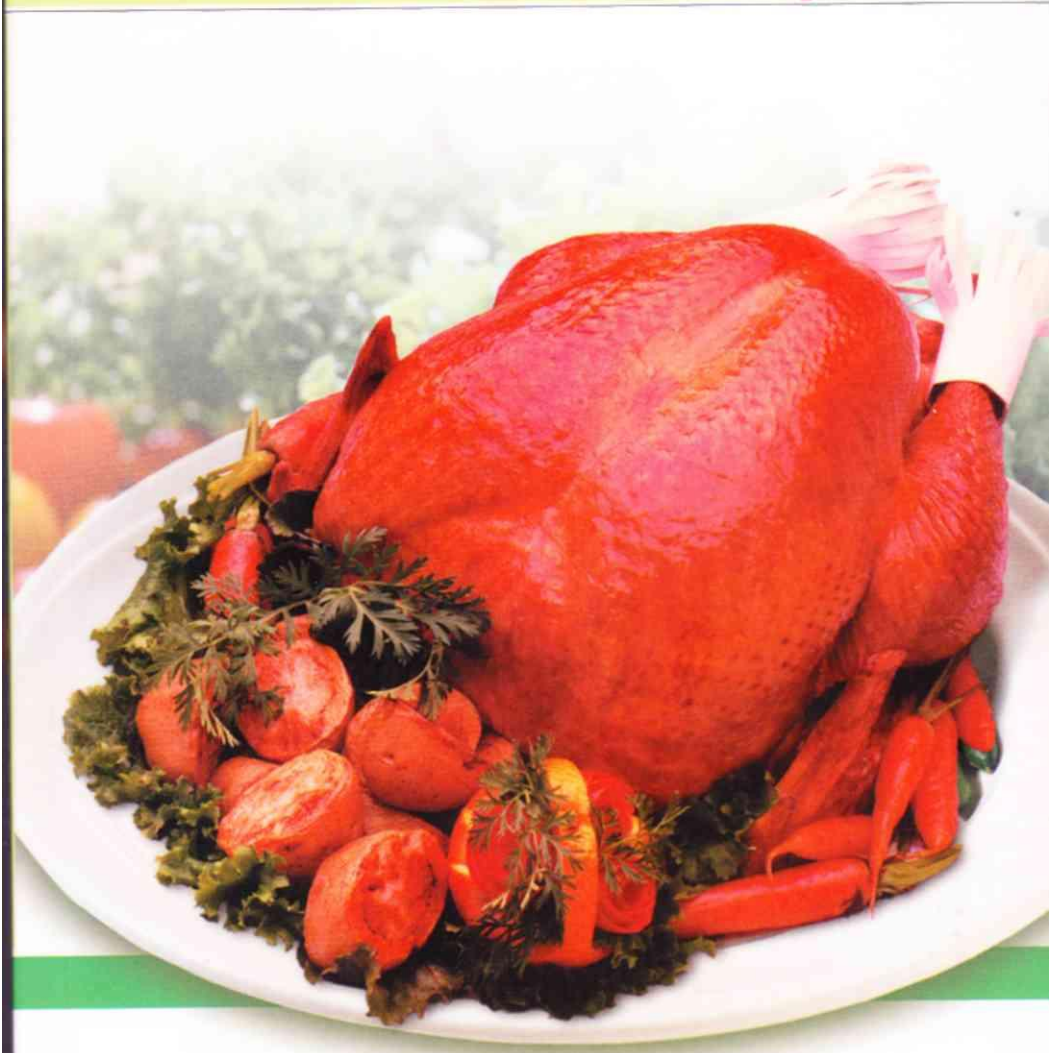
VISIT…

Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

необычные блюда ИЗ ПТИЦЫ



необычные блюда
ИЗ ПТИЦЫ

Москва
ЭКСМО
2008

СОДЕРЖАНИЕ

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ 6
САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ С ФАСОЛЬЮ 8
САЛАТ «ОЛИВЬЕ» 10
САЛАТ С КУРИЦЕЙ И МАКАРОНАМИ 12
КУРИНЫЙ РУЛЕТ 14
КУРИНЫЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ 16
КУРИНЫЙ СУП-ПЮРЕ 18
КУРИНЫЙ СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 20
НАЧОС ИЗ КУРИЦЫ 22
ЦЫПЛЕНОК В СЛАДКОЙ ГЛАЗУРИ 24
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С НАЧИНКОЙ 26
ГУСИНОЕ МЯСО В ГОРШОЧКЕ 28
КУРИНЫЕ ГРУДКИ С СЫРОМ 30
ТУШЕНАЯ КУРИЦА С КУРАГОЙ 32
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 34
КУРИНЫЕ ОТБИВНЫЕ 36
УТКА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ 38
ФИЛЕ КУРИЦЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ 40
КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 42
ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ 44
УТИНАЯ ГРУДКА, ФАРШИРОВАННАЯ 46
КУРИЦА С ФАСОЛЬЮ И ПОМИДОРАМИ 48
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 50
КУРИЦА В СОУСЕ КАРРИ 52
ГУСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ 54
ЦЫПЛЕНОК С РИСОМ 56
КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ 58
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60
КУРНИК 62

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

1 апельсин, 1 яблоко, 100 г филе курицы, 1 огурец, 4 ст. ложки несладкого йогурта, 4 ст. ложки тертого сыра, соль

1 Апельсин очистить от кожуры и белых волокон, после чего нарезать тонкими ломтиками.

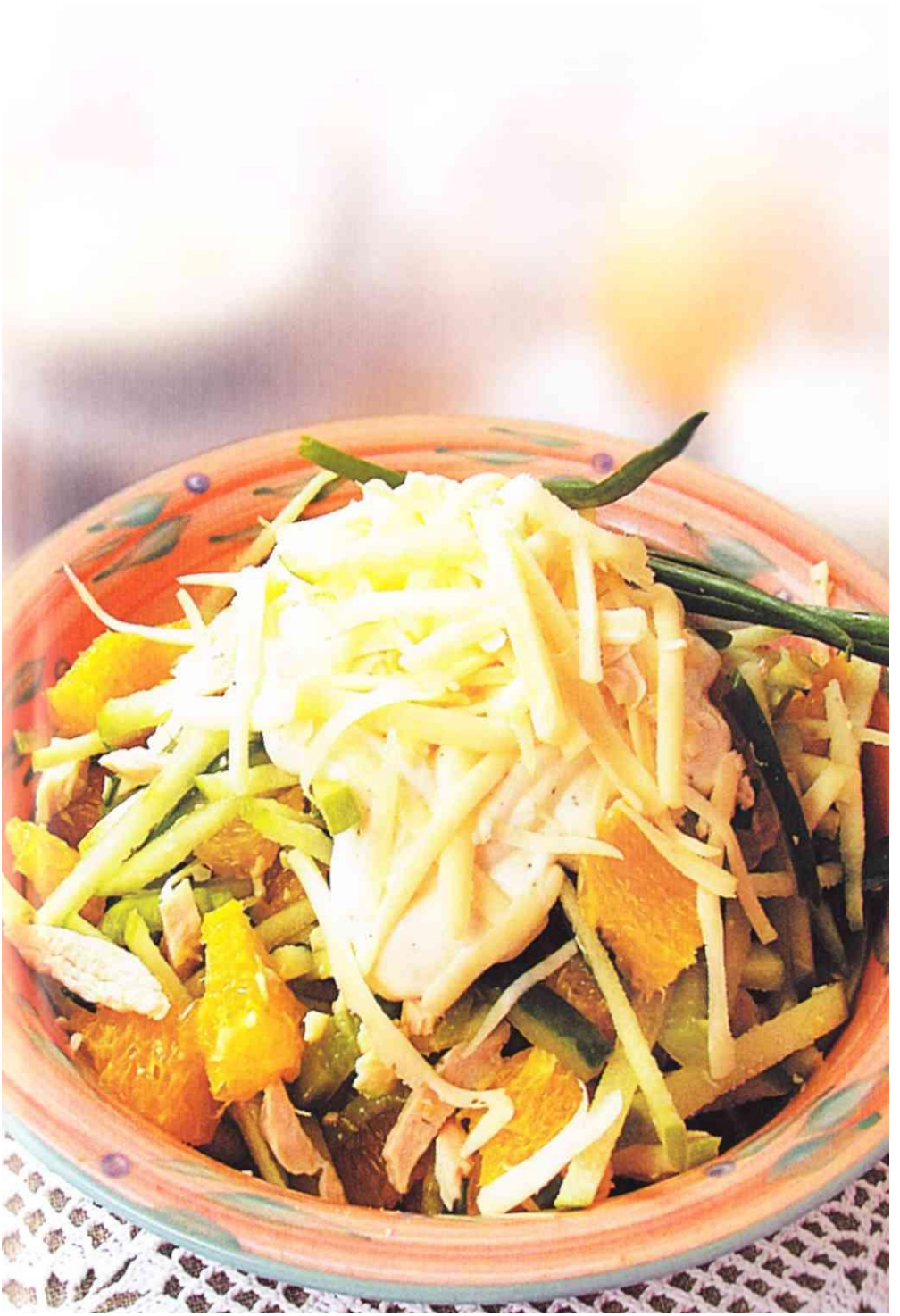
2 Филе курицы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать тонкими брусочками.

3 Сыр натереть на крупной терке.

4 Яблоко помыть, удалить сердцевину и нарезать тонкими брусочками.

5 Огурец также помыть и нарезать тонкими полукружиями.

6 Все ингредиенты сложить в тарелку, полить йогуртом и посыпать тертым сыром. Йогурт должен быть не слишком жирным и без фруктовых добавок.



САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ С ФАСОЛЬЮ

1 окорочок копченой курицы, 2 свежих огурца, 100 г консервированной фасоли, 1 луковица, веточки петрушки, перья зеленого лука, майонез, соль

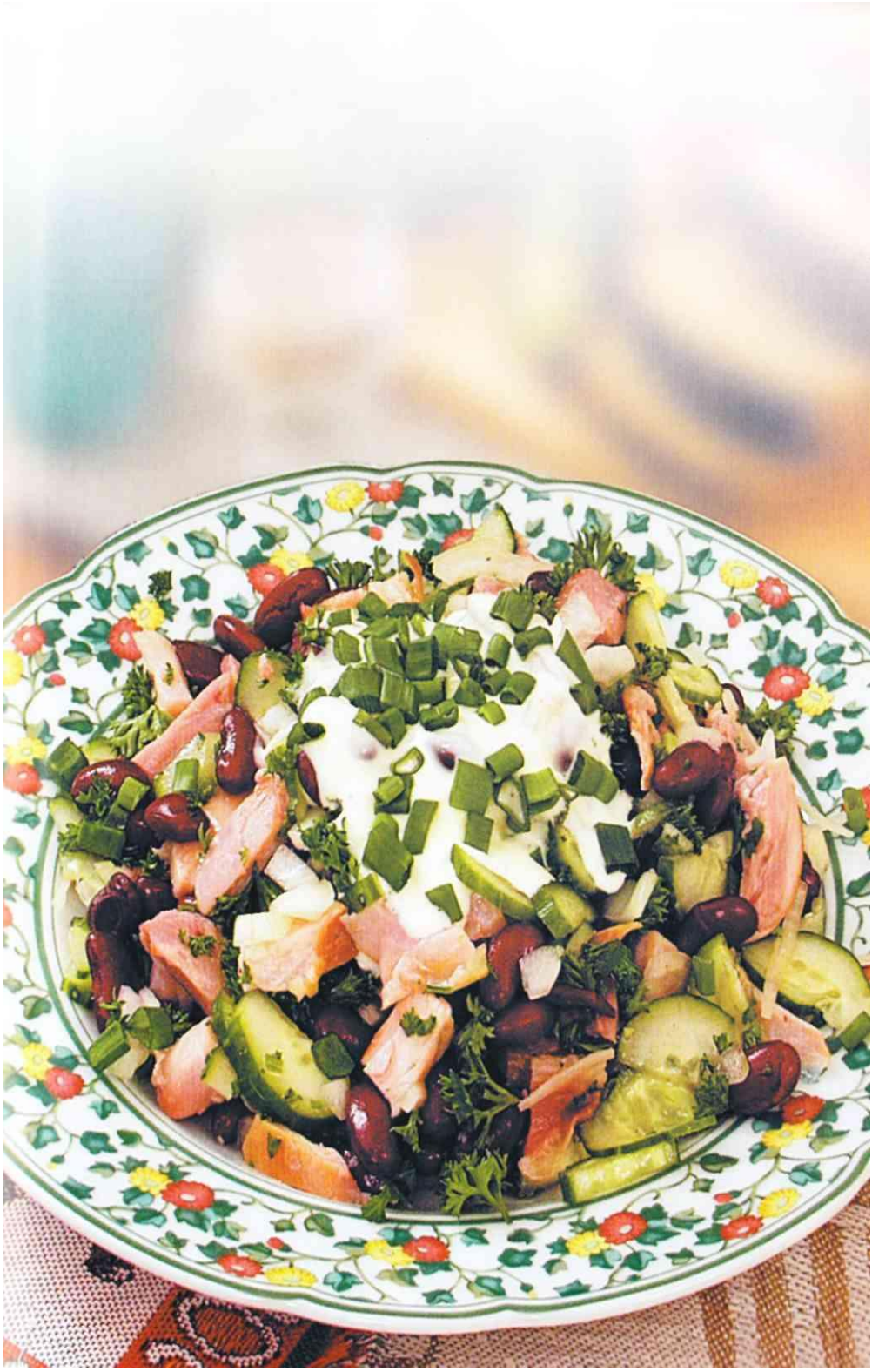
1 Мясо курицы отделить от костей и нарезать небольшими полосочками.

2 Огурцы помыть, разрезать на две части вдоль, после чего нарезать кусочками.

3 Зелень петрушки измельчить и переложить вместе с мясом и огурцами в глубокую миску. Добавить к салату консервированную фасоль.

4 В салат положить мелко нарезанный репчатый лук и измельченные перья зеленого лука.

5 Салат посолить, перемешать и выложить на тарелку. Сверху все полить майонезом.



САЛАТ «ОЛИВЬЕ»

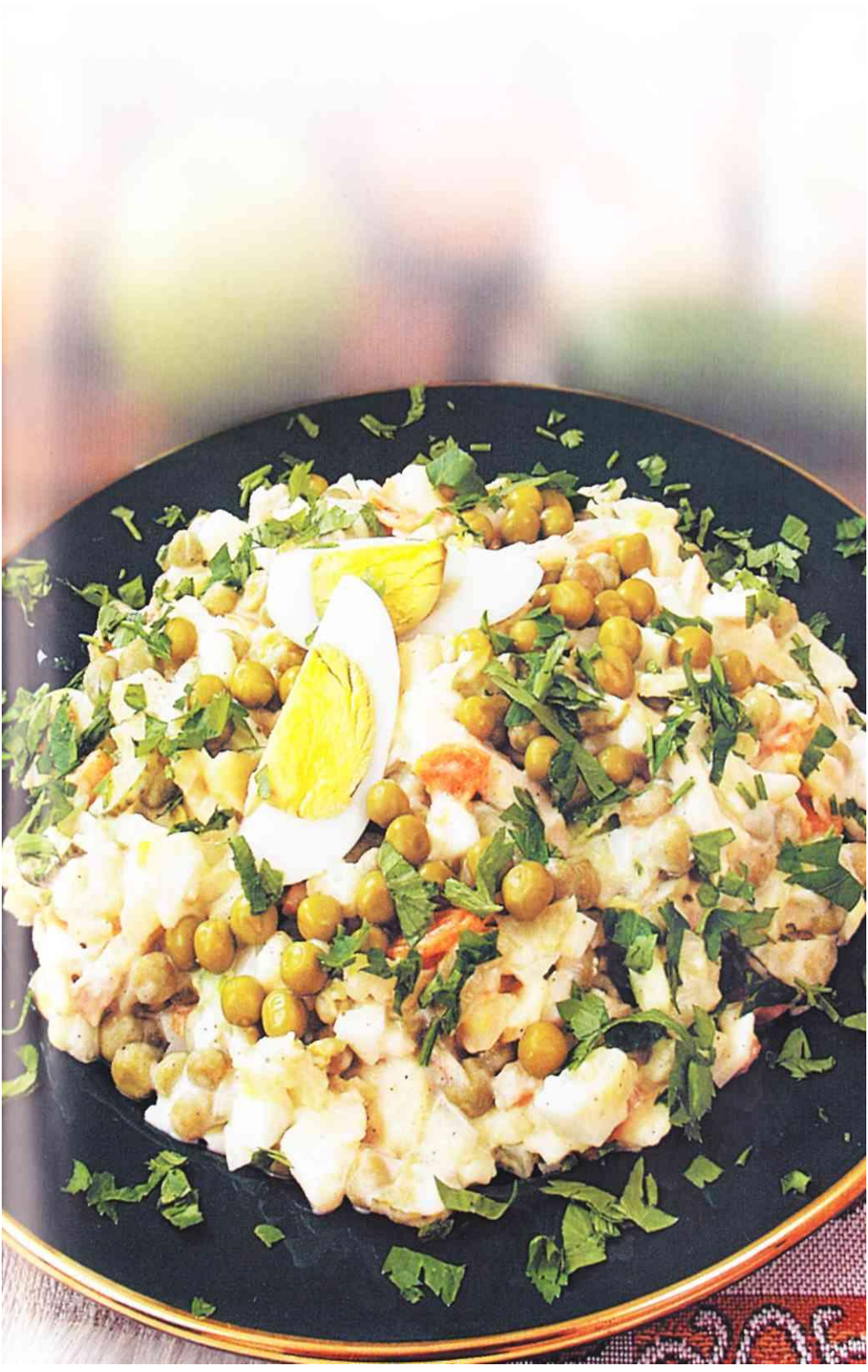
2 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 2 моркови, 2 яйца, 1 луковица, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г филе курицы, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль, перец черный молотый

1 В отдельной посуде отварить филе курицы. Готовое мясо птицы нарезать тонкими полосками.

2 Огурцы, лук и зелень петрушки нарезать.

3 Картофель, морковь и яйца отварить в подсоленной воде до готовности. Остудить, после чего очистить и нарезать мелкими кусочками.

4 Все нарезанные ингредиенты перемешать в глубоком блюде, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить и выложить на тарелку. Перед подачей к столу все полить майонезом, перемешать и посыпать петрушкой.



САЛАТ С КУРИЦЕЙ И МАКАРОНАМИ

1 свежий огурец, 100 г филе курицы, 2 помидора, 150 г бекона, 80 г вареных макарон, 4 ст. ложки консервированной кукурузы, листья салата, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 вареное яйцо, 40 г маслин, соль

1 Филе курицы отварить в подсоленной воде, после чего остудить и нарезать небольшими ломтиками.

2 Бекон также нарезать небольшими кусочками.

3 Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить.

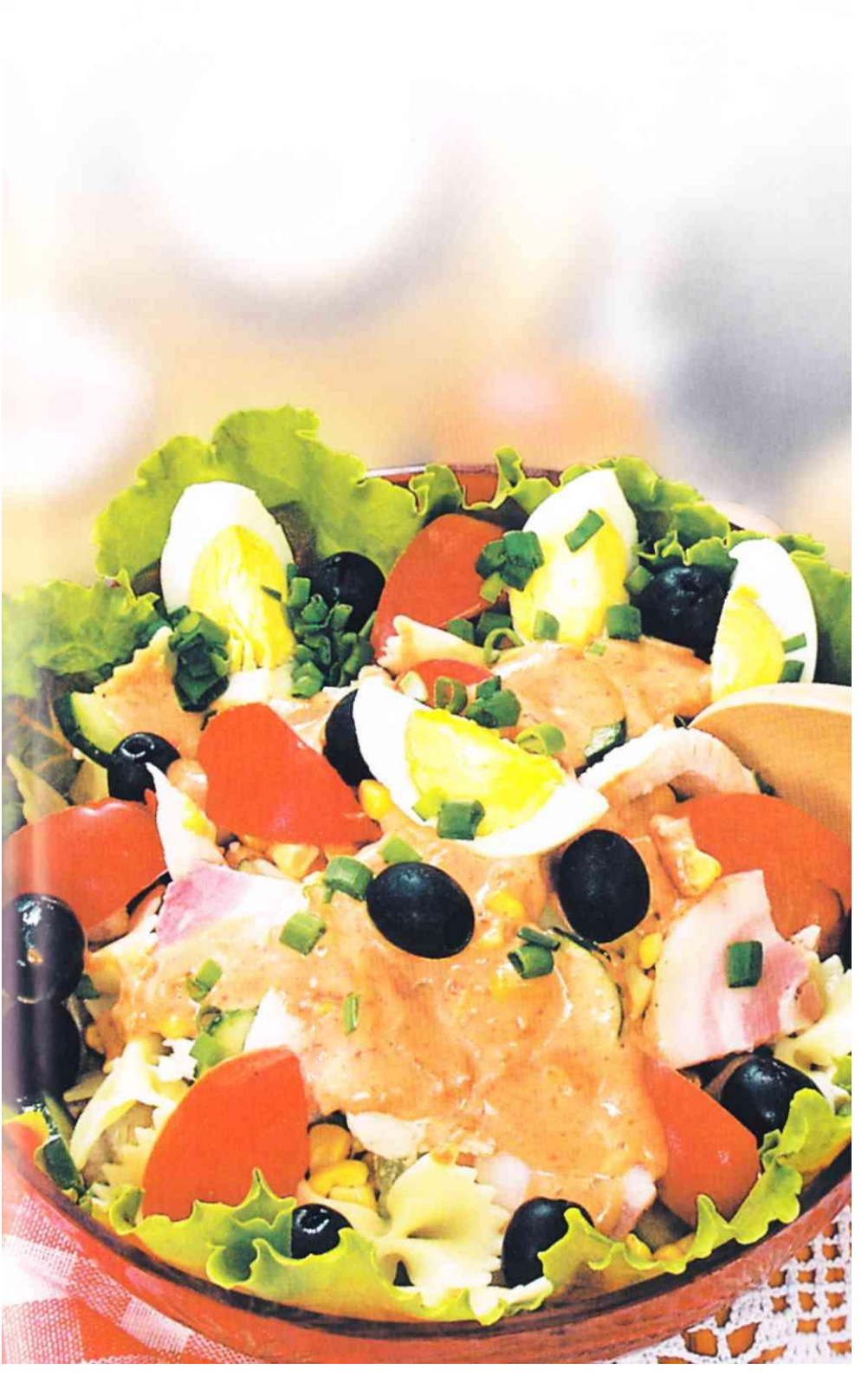
4 Огурцы нарезать полукружиями.

5 В глубокой миске перемешать курицу, бекон, огурцы, макароны, кукурузу, все посолить.

6 После этого салатник выстелить листьями зеленого салата и выложить туда содержимое миски.

7 В отдельной посуде смешать майонез и томатную пасту.

8 Приготовленную смесь вылить в центр салата. Блюдо украсить ломтиками помидоров, яйца и маслинами.



КУРИНЫЙ РУЛЕТ

1 тушка курицы, 3 помидора, 100 г тертого сыра, 50 г чернослива, 2 дольки чеснока, зелень петрушки, соль, перец черный молотый

1 Курицу разделать таким образом, чтобы мясо аккуратно отделить от костей. Филе отбить, посолить, поперчить и посыпать тертым сыром.

2 Помидоры нарезать тонкими дольками и выложить на сыр.

3 Далее помидоры посыпать измельченным чесноком и зеленью петрушки. Последним слоем будет предварительно замоченный и набухший чернослив. Для этого за 1 час до начала приготовления рулета сухофрукты нужно поместить в теплую кипяченую воду.

4 Свернуть филе в рулет и аккуратно перетянуть капроновым жгутом. Выложить рулет на смазанный маслом противень, полить растительным маслом и готовить в духовке при температуре 200°С в течение 15—20 минут.

5 При подаче к столу нарезать рулет порционными кусками.

КУРИНЫЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ

250 г куриной грудки, 150 г чернослива, 100 г риса, 1 лавровый лист, 2 л воды, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, соль, перец черный молотый

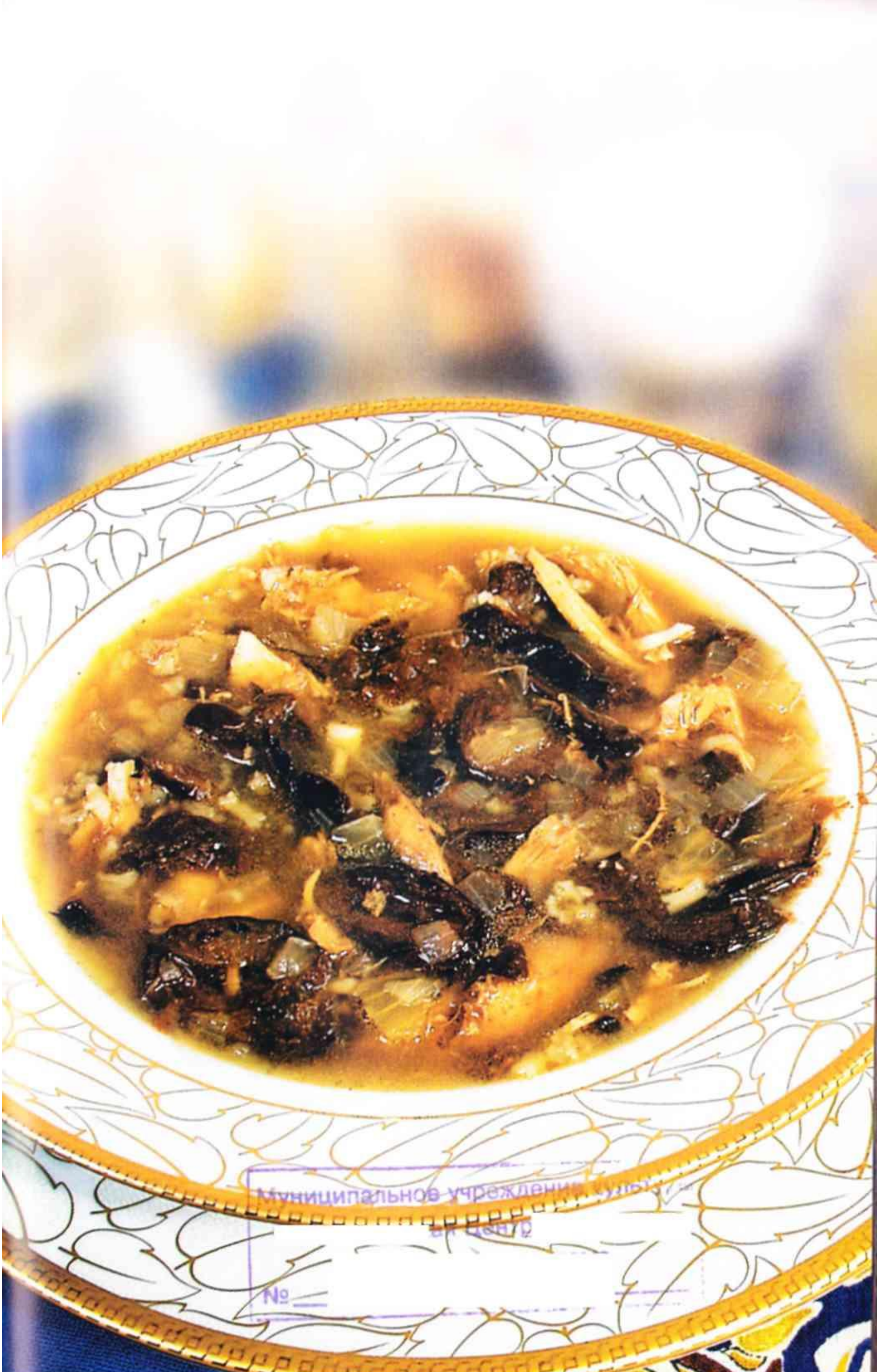
1 Куриную грудку очистить от шкурки, натереть солью и перцем. Выложить мясо в кастрюлю.

2 Курицу залить 2 л холодной воды, добавить соль, специи и поставить на несильный огонь. Варить 1 ч 15 минут.

3 Рис перебрать и промыть в холодной воде, а репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками.

4 Предварительно вымытый чернослив на 2 ч замочить в теплой воде и, когда он набухнет, еще раз промыть и нарезать тонкой соломкой.

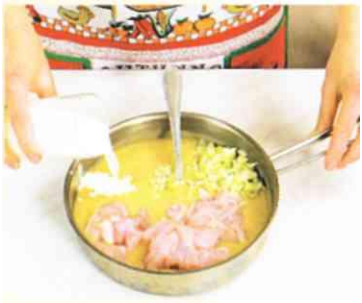
5 В кипящий куриный бульон всыпать рис и варить до полуготовности. После этого ввести чернослив, измельченный лук-порей и спассерованный репчатый лук. Суп варить на несильном огне 15—20 минут.



Муниципальное учреждение
№

КУРИНЫЙ СУП-ПЮРЕ

300 г куриной грудки, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 50 г сельдерея, 200 г сливок, соль, зелень петрушки и укропа



1 Мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

2 Сельдерей очистить от кожицы и мелко нарезать. На сливочном масле спассеровать муку и добавить в нее рубленый сельдерей.

3 В посуду с сельдереем положить мясо, налить немного сливок, посолить и тушить до готовности.

4 Суп перелить в блендер, добавить оставшиеся сливки и измельчить до пюреобразного состояния.

5 Перед подачей к столу суп налить в тарелку и посыпать зеленью петрушки и укропа.

КУРИНЫЙ СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ

1/2 курицы среднего размера, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 50 г гречневой крупы, 25 г растительного масла для жарки, соль, душистый перец горошком, зелень

1 Отделить филе курицы. Кости, жир и кожицу сложить в кастрюлю. Добавить предварительно очищенные 1 луковицу, 1 морковь и укроп. Залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне 20 минут.

2 В готовый процеженный кипящий бульон положить нарезанное небольшими кусочками филе курицы. Варить на слабом огне 6—8 минут.

3 Добавить предварительно очищенный и нарезанный кубиками картофель. Через 2—3 минуты всыпать перебранную, помытую и просушенную гречневую крупу, посолить.

4 Оставшиеся морковь и луковицу мелко нарезать, обжарить на растительном масле, выложить в кастрюлю, добавить душистый перец, довести суп до готовности. Подавать к столу, украсив зеленью.

НАЧОС ИЗ КУРИЦЫ

80 г сырых куриных чипсов, 100 г черной фасоли, 20 г репчатого лука, 20 г чеснока, 50 г куриных грудок, 15 г болгарского перца, 50 г тертого сыра «Моцарелла», оливковое масло без запаха.
Для соуса «Pico de Gallo»: 40 г свежих помидоров, 10 г репчатого лука, 20 г халапеньос (острый консервированный перец), 7 г кинзы, 50 г лимонного сока, соль, черный молотый перец

1 Лук, чеснок, перец очистить, мелко нарезать.

2 Обжарить во фритюре куриные чипсы.

3 Фасоль отварить и обжарить в масле на сковороде с добавлением половины лука и чеснока.

4 Грудки куриные обжарить на гриле и мелко порезать.

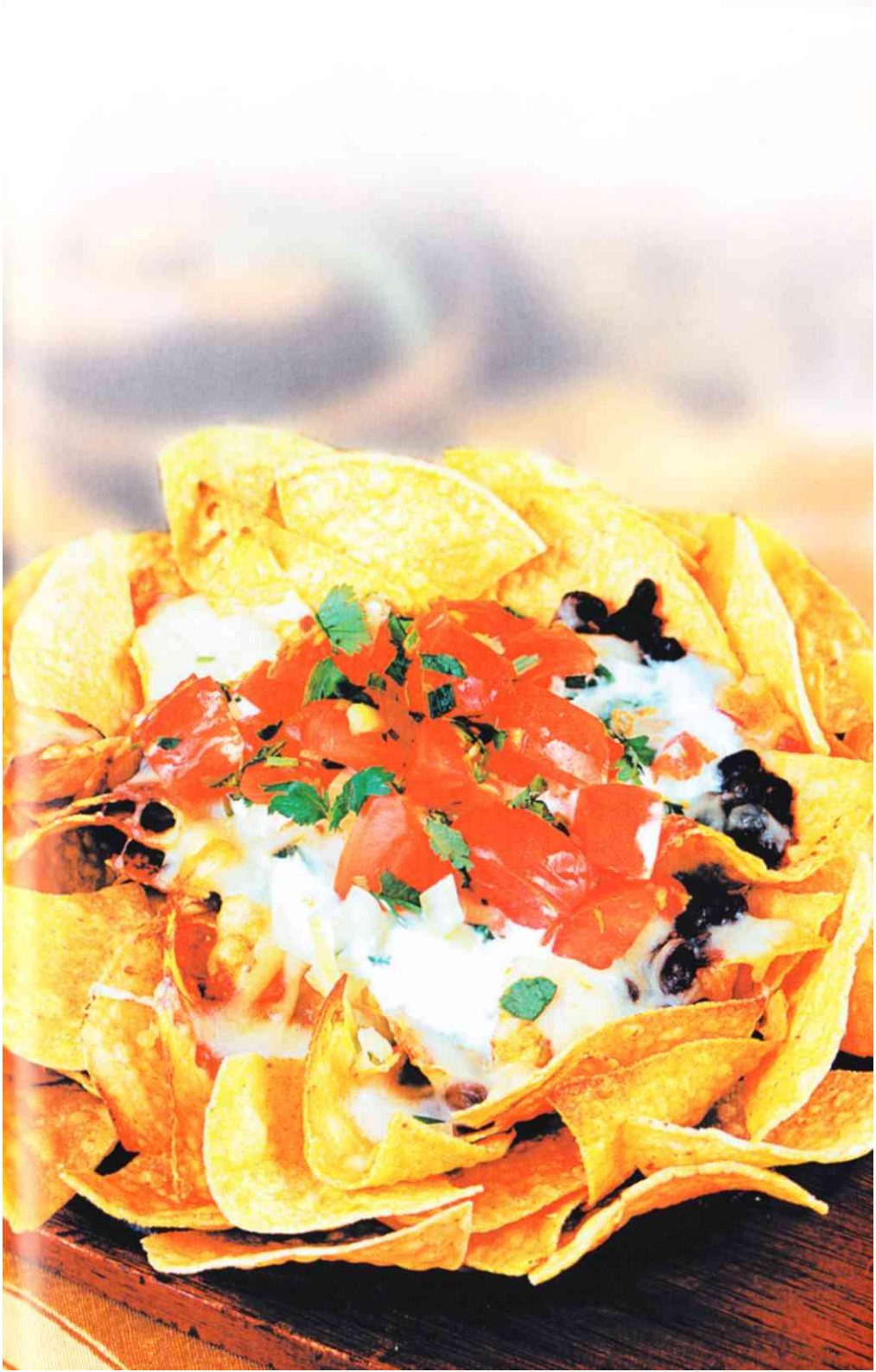
5 Обжарить в масле лук, чеснок, болгарский перец и соединить с куриными грудками. Добавить фасоль и аккуратно перемешать.

6 **Соус:** смешать в блендере все ингредиенты.

7 Выложить фасоль с овощами и чипсы в чугунную сковороду, посыпать сыром «Моцарелла» и запечь до расплавления сыра.

8 Перед подачей на стол полить соусом.

9 Подавать в чугунной сковороде.



ЦЫПЛЕНОК В СЛАДКОЙ ГЛАЗУРИ

1 цыпленок-бройлер, 1 стакан консервированных абрикосов или персиков, 1/4 стакана уксуса, 2 ч. ложки цедры апельсина, 1 ч. ложка соли, неполная ч. ложка черного молотого перца, 2 крупные луковицы, капуста брокколи.
Для украшения: кусочки апельсина и цедра

1 Разогреть духовку.

2 В небольшой кастрюле смешать абрикосы, уксус, цедру апельсина, соль и перец.

3 Каждую луковицу очистить, вымыть и разрезать на 4 части.

4 Цыпленка разрубить на 4 части.

5 Выложить куски цыпленка и лук на противень. Покрыть птицу абрикосовой массой.

6 Запекать цыпленка от 45 до 50 минут, пока лук не станет мягким, время от времени поливая выделившимся соком.

7 Подавать с приготовленной на пару капустой.

8 Украсить блюдо кусочками апельсина и цедрой.

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С НАЧИНКОЙ

500 г филе индейки, 1 сладкий красный перец, 1 яйцо, 100 г брынзы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 4—8 маслин без косточек, 2 ч. ложки нарезанной зелени майорана, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль, черный молотый перец

1 Филе индейки вымыть. В целом куске филе сделать глубокий надрез.

2 Фарш: размять в тарелке брынзу, добавить в нее измельченные маслины и нарезанный мелкими квадратиками перец. Хорошо перемешать.

3 Наполнить мясо фаршем, закрепить нитками или с помощью зубочисток.

4 Взбить яйцо, посолить, поперчить, смешать с зеленью и обвалять в нем мясо. Затем запанировать его сухарями.

5 Обжарить мясо в сковороде (с каждой стороны примерно по пять минут) с разогретым сливочным и растительным маслом.

6 Положить мясо в духовку и тушить на несильном огне полчаса.

7 Готовое филе нарезать ломтиками и подавать с отварным картофелем, макаронами или сладким перцем.

ГУСИНОЕ МЯСО В ГОРШОЧКЕ

500 г гусиного мяса с костями, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 помидор, 200 мл мясного бульона, 75 г сметаны, 50 г растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, зелень

1 Мясо гуся нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем и обжарить на растительном масле.

2 Картофель и лук очистить и нарезать крупными кусочками, лук обжарить на растительном масле.

3 Сложить в горшочек мясо гуся, картофель и обжаренный лук.

4 Залить содержимое горшочка бульоном, добавить нарезанный дольками помидор, сметану и запекать в духовке до готовности (примерно 30—40 минут). На стол подавать со свежей зеленью петрушки.

При запекании порционных блюд, состоящих из мяса и овощей, мясные компоненты выкладываются на дно посуды.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С СЫРОМ

4 куриные грудки, 75 г тертого сыра, 50 мл сухого белого вина, 150 мл куриного бульона, 4 ст. ложки нежирной сметаны, шпинат.
Для украшения: зелень петрушки

1 Влить вино и бульон в кастрюлю. Довести до кипения. Положить куриные грудки, накрыть крышкой и варить 10 минут.

2 Грудки достать из бульона и положить в теплое место, не давая им остыть.

3 Бульон с вином еще прокипятить в течение 10—15 минут. Затем высыпать в него тертый сыр, постоянно помешивая, а затем сметану.

4 Грудки порезать кусочками и выложить на листья шпината, полить соусом и украсить нарезанной зеленью.

ТУШЕНАЯ КУРИЦА С КУРАГОЙ

1 курица, 6 ст. ложек сливочного масла, 6 маленьких луковиц, 3 зубчика чеснока, 4 помидора, 100 г кураги, соль, черный молотый перец

1 Курицу вымыть, разрезать на несколько больших частей.

2 В большой сковороде растопить масло и обжарить в нем куски курицы.

3 Затем курицу вынуть из сковороды, поставить в теплое место.

4 В образовавшемся после жарки курицы соке и масле пожарить нарезанный кольцами лук.

5 Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и порезать.

6 Курагу порезать. Чеснок очистить, измельчить.

7 Положить помидоры, курагу, чеснок к луку, сверху уложить куски курицы, посолить, поперчить, закрыть крышкой и тушить на медленном огне около часа.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР

400 г мякоти мяса курицы без кожи, 100 г хлеба, 120 г молока или воды, 25 г внутреннего жира, 750 г гарнира, 50 г масла сливочного, соль, черный молотый перец

1 Хлеб замочить в молоке или воде.

2 Курицу тщательно вымыть, снять кожу и отделить мясо от костей.

3 Куриную мякоть пропустить через мясорубку с размягченным хлебом, посолить, поперчить, перемешать.

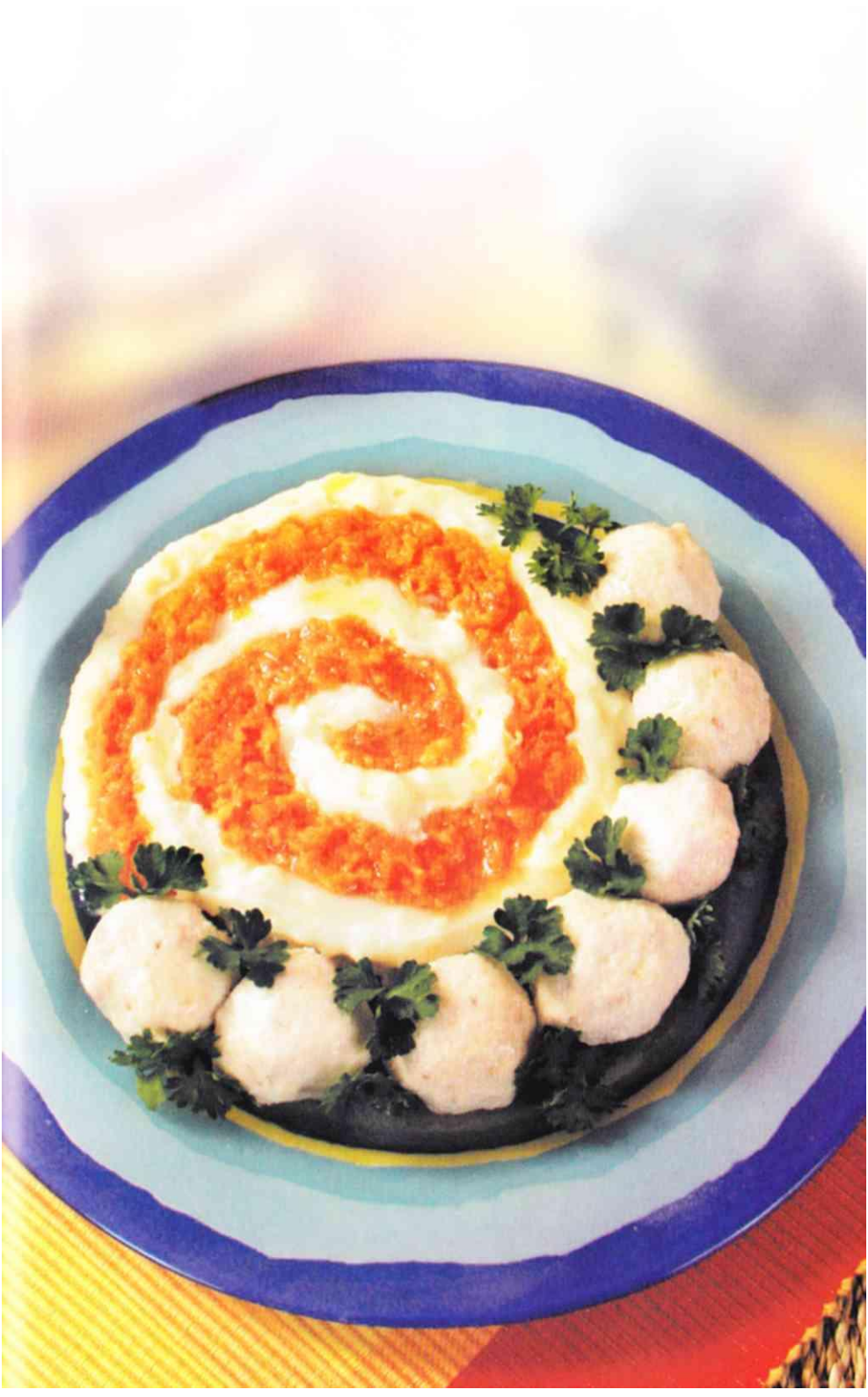
4 Из котлетной массы смоченными в воде руками сформировать шарики (4—5 штук на порцию).

5 Отварить фрикадельки в воде, посоленной по вкусу.

6 Подать фрикадельки с гарниром и маслом.

7 Гарнир — пюре картофельное, пюре из моркови.

Мясо птицы, особенно мясо домашней птицы — кур, гусей, индеек, — отличается высокой усвояемостью.



КУРИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

200 г филе курицы, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 100 мл растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, 1 огурец, 2 помидора, 1 болгарский перец, зелень для гарнира

1 Куриное филе отбить тупой стороной ножа.

2 Подготовленное мясо посыпать солью и черным молотым перцем.

3 Обмакнуть отбивные во взбитые яйца и запанировать в сухарях.

4 Куриные отбивные жарить во фритюре до золотистого цвета 8—10 минут. Для приготовления витаминного салата нашинковать овощи и зелень. К столу отбивные подавать с салатом в качестве гарнира.

УТКА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

600 г утиного мяса с костями, 1 большое яблоко, 1 луковица, 150 мл мясного бульона, 200 мл сметаны, 50 г растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, зелень для украшения

1 Утиное мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками. Луковицу очистить.

2 Удалить у яблока сердцевину, нарезать крупными кубиками. Аналогичным образом нарезать лук.

3 Обжарить на растительном масле куски утки до образования золотистой корочки, добавить лук и яблоко, жарить 3—5 минут.

4 Залить утку бульоном, тушить на медленном огне 10—15 минут, затем добавить сметану, соль, перец и тушить до готовности. Подать на стол, украсив зеленью.

ФИЛЕ КУРИЦЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

2 куска филе куриной грудки, 50 г чернослива, 1 луковица, 1 яблоко, 100 мл сметаны, 50 г растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, листья салата и зелень для украшения

1 Чернослив перебрать, промыть горячей водой для размягчения, отделить от косточек и нарезать соломкой.

2 В кусках куриного филе сделать продольные надрезы и нафаршировать их черносливом.

3 Предварительно очищенный лук нарезать полукольцами.

4 Удалить у яблока сердцевину, половину его нарезать кубиками, вторую тонкими дольками для украшения. Нафаршированное филе обжарить на растительном масле, добавить лук и яблоко, соль, перец, залить сметаной и тушить до готовности в течение 15—20 минут. Подавать к столу на блюде, выстеленном листьями салата, украсив дольками яблока и зеленью.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

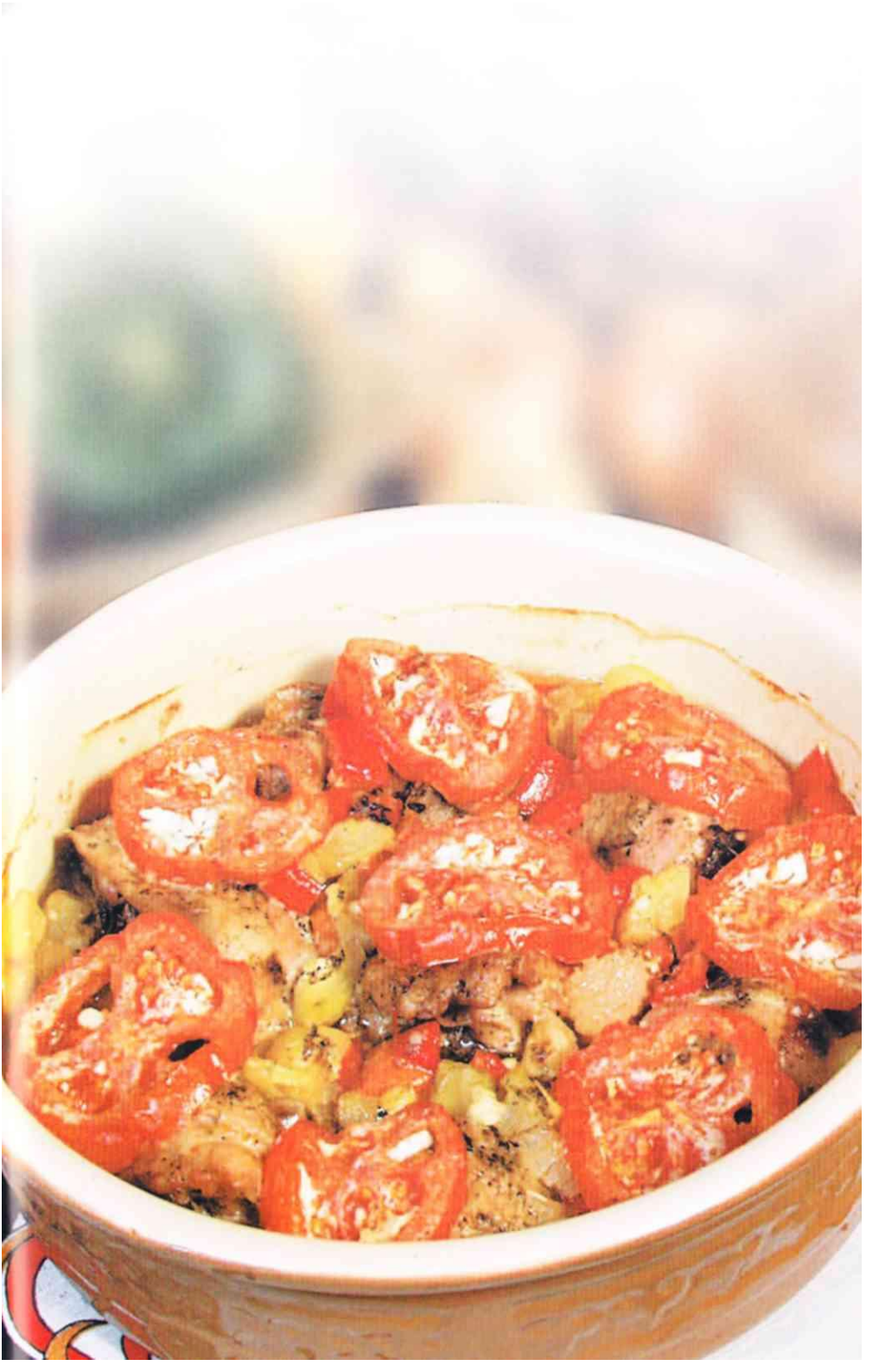
1/2 тушки курицы, 300 г цуккини, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 помидора, 100 г сливочного масла, 100 мл сметаны, 50 г растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец

1 Мясо курицы нарезать порционными кусочками, обжарить на растительном масле и выложить в глубокую толстостенную форму для запекания.

2 Морковь, лук, болгарский перец и цуккини очистить и нарезать кубиками.

3 У помидоров удалить плодоножки и нарезать кружочками. Подготовленные овощи выложить в форму, посолить и поперчить.

4 Сверху положить кусочки сливочного масла и залить сметаной. Блюдо запекать в духовке 35–40 минут. Подавать к столу в горячем виде.



ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

250 г куриных потрохов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 морковь, 1 долька чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый

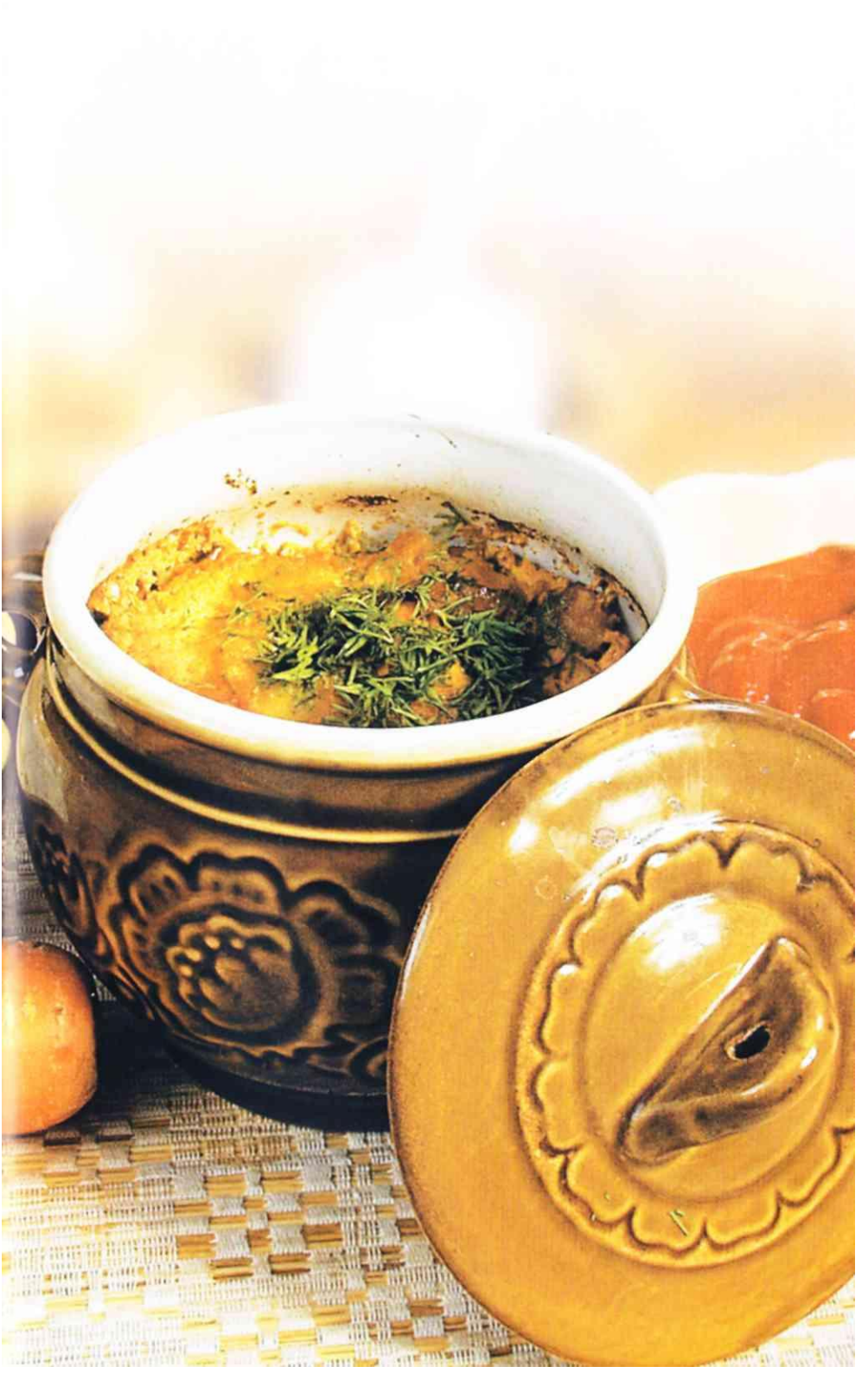
1 Куриные потроха промыть под холодной проточной водой, нарезать небольшими кусочками и отварить в подсоленной воде.

2 Готовые потроха откинуть на дуршлаг, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле.

3 Лук, морковь и картофель помыть, очистить и нарезать небольшими кусками. Овощи обжарить на растительном масле. В горшочек положить половину обжаренных овощей.

4 Сверху поместить потроха, измельченный чеснок и накрыть оставшимися овощами, все еще раз посолить.

5 В отдельной посуде смешать сметану и томатную пасту и залить подготовленной смесью овощи. Запекать в духовке 20–25 минут при температуре 180–200°С. К столу подавать в горшочках.



УТИНАЯ ГРУДКА, ФАРШИРОВАННАЯ

1 тушка утки, 1 яблоко, 100 г брусники, 50 г растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, 2 клубня картофеля, 2 моркови и зелень для гарнира

1 С обработанной тушки утки срезать 2 куска филе грудки.

2 Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать мелкими кубиками, бруснику перебрать и промыть холодной водой. Сделать в кусках грудки по два продольных надреза.

3 Нафаршировать один из надрезов яблоком.

4 Другой надрез нафаршировать брусникой. Сколоть филе шпажками, посолить, поперчить, обжарить на растительном масле в течение 5 — 8 минут и запечь в духовке до готовности. На стол подавать с гарниром из отварных картофеля и моркови с зеленью.

КУРИЦА С ФАСОЛЬЮ И ПОМИДОРАМИ

200 г филе курицы, 2 луковицы, 2 помидора, растительное масло, 200 г консервированной фасоли, соль, перец черный молотый, зелень петрушки

1 Филе курицы промыть под холодной проточной водой и нарезать небольшими кусочками.

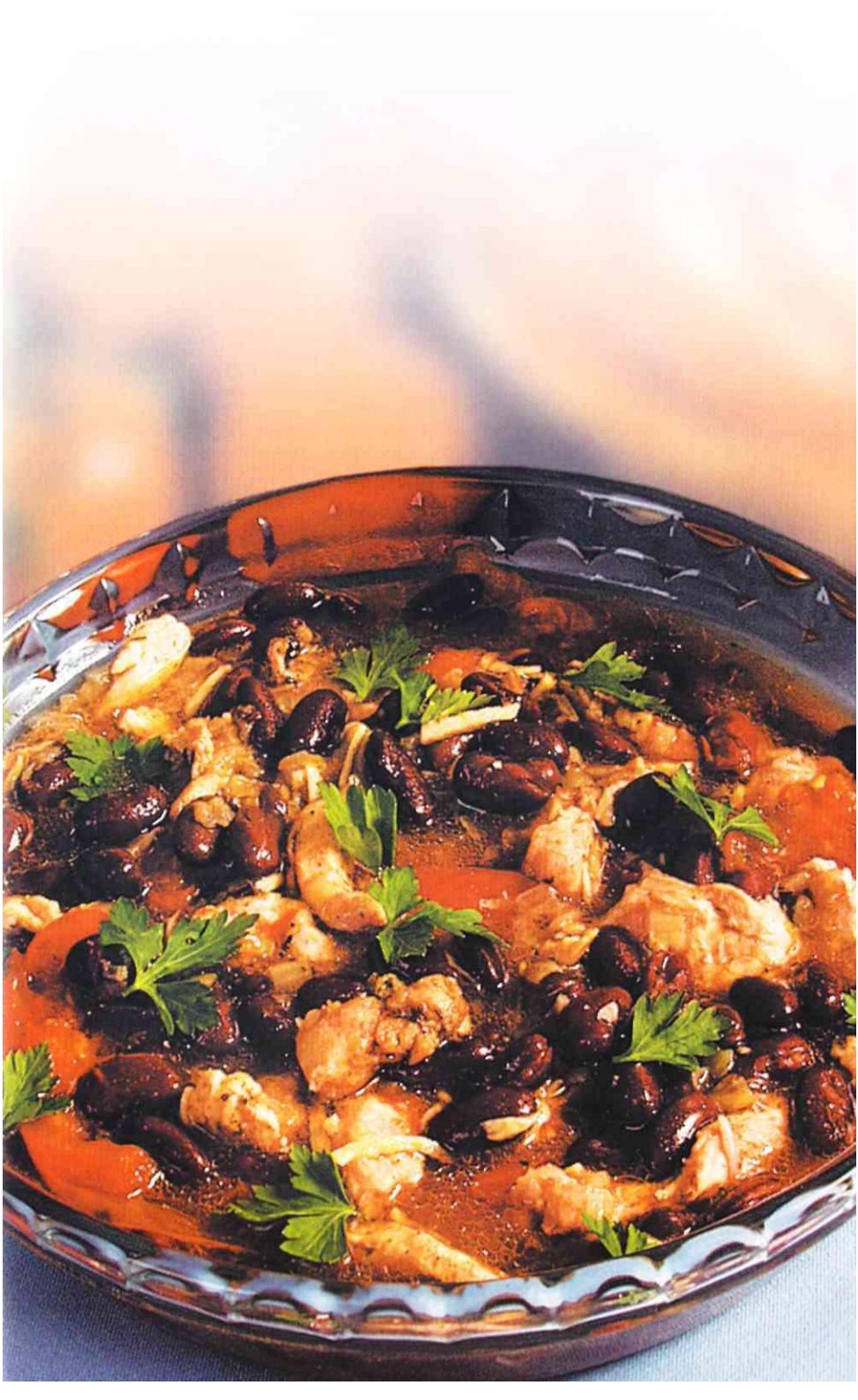
2 Лук очистить от шелухи и измельчить.

3 На сковороде раскалить растительное масло и обжарить курицу, добавить лук, все посолить и поперчить и тушить до готовности.

4 Помидоры помыть и нарезать тонкими кружочками.

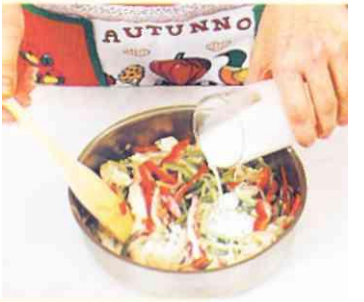
5 Филе курицы выложить в огнеупорную посуду, разровнять поверхность. Сверху поместить консервированную фасоль.

6 Последним слоем поместить кружочки помидоров. После чего поставить посуду в духовку и тушить при температуре 180-200°С в течение 10—15 минут. При подаче к столу курицу с овощами выложить в блюдо и украсить петрушкой.



КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

1 луковица, 300 г филе белого мяса курицы, 2 сладких перца, 200 г сливок, соль, листья салата и веточки укропа для украшения



1 Филе курицы нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле.

2 У перца удалить сердцевину, а мякоть нарезать полосками. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

3 В глубокую посуду с антипригарным покрытием выложить обжаренное филе курицы, сладкий перец и репчатый лук.

4 Все залить сливками. Посуду поставить в духовку и тушить курицу до готовности. Перед подачей к столу на тарелку поместить листья салата, выложить тушеное мясо и все украсить веточками укропа.

КУРИЦА В СОУСЕ КАРРИ

2 окорочка, 2 луковицы, 2 помидора,
4 ст. ложки растительного масла, соль.
Для соуса: 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 4 звездочки гвоздики, 1 ст. ложка готового порошка карри, 1 ч. ложка куркумы, 1/4 ч. ложки острого красного перца, по 1/2 ч. ложки молотого кориандра, молотой зиры, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны или сливок

1 Окорочка нарезать порционными кусками и обжарить на растительном масле до полуготовности.

2 Помидоры помыть и нарезать крупными кубиками.

3 К обжаренному мясу добавить мелко нарезанный и припущенный лук, измельченный чеснок и все ингредиенты, необходимые для приготовления соуса карри, кроме растительного масла и сметаны. Все хорошо перемешать, после этого добавить растительное масло и сметану.

4 Через 10 минут ввести нарезанные помидоры, накрыть крышкой и тушить еще 10 минут. При подаче к столу блюдо украсить зеленью лука и петрушки.

ГУСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

1 тушка гуся, 300 г гречневой крупы, 2 крупных яблока, 1 луковица, 50 г растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, листья салата для украшения

1 Лук очистить и нарезать крупными кубиками, у яблок удалить сердцевину и нарезать их дольками.

2 Обжарить лук на растительном масле до золотистого цвета, выложить на сковороду отваренную до полуготовности гречневую крупу, жарить 3—5 минут при непрерывном помешивании.

3 Обработанную тушку гуся натереть солью и перцем с обеих сторон.

4 Нафаршировать гуся гречневой кашей, смешанной с дольками яблока, зашить и жарить в духовке не менее 1 часа на среднем огне, постоянно поливая вытапливающимся жиром. Удалить нитки из готовой тушки. Для подачи на стол гуся выложить на блюдо, выстеленное листьями салата, гарнировать дольками яблока и кашей.

ЦЫПЛЕНОК С РИСОМ

200 г филе цыпленка, 100 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 50 г зеленого консервированного горошка, 7 зерен барбариса, растительное масло, соль

1 Филе курицы обработать и нарезать тонкими ломтиками.

2 Овощи очистить и нарезать мелкими кусочками.

3 На сковороде раскалить растительное масло и выложить туда филе цыпленка, добавить барбарис и жарить до готовности. После этого добавить морковь и репчатый лук.

4 Когда овощи будут готовы, добавить перебранный и промытый рис, тушить 5 минут.

5 После этого ввести зеленый консервированный горошек, посолить и тушить до готовности. К столу подавать в горячем виде.

КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ

2 окорочка, 1 яйцо, 2 помидора, листья салата,
50 г сливочного масла, 100 г панировочных сухарей,
500 г растительного масла, соль, паприка, зелень петрушки

1 Окорочка разделать таким образом, чтобы осталось филе, прикрепленное с одной стороны к косточке.

2 Филе посолить, посыпать паприкой, в центр котлеты положить кусочек сливочного масла.

3 Филе свернуть, на время приготовления скрепить шпажкой и обмакнуть во взбитое яйцо. После этого обвалять в панировочных сухарях.

4 В глубокую сковороду налить растительное масло, довести до кипения и выложить туда котлеты. Масло должно полностью покрывать их. Жарить до готовности. При подаче к столу котлеты украсить листьями салата, розочками из помидоров, зеленью петрушки.

КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ

500 г филе курицы или индейки, 3 ломтика хлеба, 1 стакан молока, 20 г внутреннего жира, 100 г панировочных сухарей, 3 ст. ложки маргарина, соль, перец черный молотый

1 Филе птицы вместе с внутренним жиром пропустить через мясорубку.

2 Хлеб на 3 минуты замочить в теплом молоке. Размякший хлеб присоединить к фаршу, добавить соль, перец и еще раз пропустить через мясорубку.

3 Смочить руки в холодной воде и разделать фарш на котлеты, после чего запанировать каждую в сухарях.

4 На сковороде растопить маргарин и обжарить котлеты до появления золотистой корочки, после чего переставить посуду в духовку и там довести до готовности.

КУРНИК

400 г слоеного теста, 6 блинчиков из пшеничной муки, 7 яиц, 150 г риса, 200 г белых грибов, 200 г куриного филе, зелень петрушки, соль, 50 г растительного масла для жарки, черный молотый перец

1 Рис, грибы, филе курицы и яйца отварить по отдельности до готовности. Яйца очистить и мелко нарубить. Слоеное тесто разделить на 2 неравные части, и раскатать два круга — большего и меньшего диаметра, меньший круг выложить на смазанную маслом сковороду.

2 Смешать с рисом 1/4 часть яиц, грибы порезать мелкими кусочками и обжарить на растительном масле, отварное филе курицы мелко нарезать, зелень нашинковать и смешать с оставшимися яйцами.

3 Положить на слоеное тесто 1 блинчик и выложить слой куриного филе, посолить и поперчить.

4 Прослаивая блинчиками, выложить рисовую, грибную и яичную начинки, накрыть большим кругом слоеного теста, защипнуть края, украсить цветком из теста и выпекать в духовке до образования золотистой корочки.

Н 52 **Необычные** блюда из птицы. — М.: Эксмо, 2008. — 64 с.: ил.

Блюда из птицы популярны во всем мире, ведь они недороги, вкусны, легко и быстро готовятся. К тому же мясо птицы нежирное, а значит, менее калорийное, поэтому его широко используют в диетическом питании. В этой книге собрана коллекция лучших рецептов разнообразных блюд из птицы, многие из которых снабжены пошаговыми иллюстрациями приготовления. Блюда, приготовленные по нашим рецептам, порадуют и удивят вас многообразием вкусовых оттенков, отменным качеством и простотой их приготовления. Они послужат своеобразной палочкой-выручалочкой и в будни, и в праздники.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-15298-8

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

НЕОБЫЧНЫЕ БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Оформление *А. Мусина*